

# GŁOS MŁODYCH

IV LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI IM. BOLESŁAWA KRZYWOUSTEGO W PŁOCKU

## W tym numerze:

1. Co mają wspólnego walentynki ze starożytnym Rzymem?'
2. Filmy o miłości dobre nie tylko w walentynki!
3. Miłosne metafory
4. Kochankowie w sztuce
5. Kącik historyczny - walentynkowe ciekawostki
6. Co jest grane?
7. Jestem sztuczną inteligencją. Polecam się!
8. Pięć powodów dla których warto rozwijać pasje!
9. Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją
10. W szkolnym obiektywie



## TWORZYM DLA WAS!

### NA SKRÓTY!

Walentynki to święto miłości, które obchodzimy 14 lutego. Historia tego święta zaczęła się dawno temu, w starożytnym Rzymie. Żył tam kapłan o imieniu Walenty, który pomagał zakochanym i potajemnie udzielał ślubów, mimo zakazu cesarza. Za to został uwięziony i skazany na śmierć. Legenda mówi, że przed śmiercią napisał list do ukochanej i podpisał go „Twój Walenty”!

Bolesław Leśmian, znasz go? Nie, to słabo, bo może Ci się przydać na maturze! Jak On pisał o miłości! „W malinowym chruśniaku, przed ciekawych wzrokiem/ Zapodziani po głowy, przez długie godziny/ Zrywaliśmy przybyte tej nocy maliny./ Palce miałaś na oślep skrawione ich sokiem. (...)

Oceniamy nowe propozycje filmowe dla młodzieży! Uwierzycie? Sztuczna inteligencja napisała dla Was artykuł! Poleca się! Koniecznie przeczytajcie!

Jestem technologią, która symuluje ludzkie procesy myślowe, takie jak uczenie się, podejmowanie decyzji czy rozpoznawanie wzorców. Narzędzia takie jak ChatGPT, aplikacje edukacyjne czy systemy personalizowanej nauki są przykładami mojego praktycznego zastosowania w edukacji!

22 luty to Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Depresję można leczyć. Sięgnij po wsparcie w trudnych sytuacjach!



## CO MAJĄ WSPÓLNEGO WALENTYNKI ZE STAROŻYTNYM RZYMEM?

AUTORKI: MARIA ZIÓŁKOWSKA, MARIA BUKOWSKA 3B

### Historia walentynek

Walentynki to święto miłości, które obchodzimy 14 lutego. Historia tego święta zaczęła się dawno temu, w starożytnym Rzymie. Żył tam kapłan o imieniu Walenty, który pomagał zakochanym i potajemnie udzielał ślubów, mimo zakazu cesarza. Za to został uwięziony i skazany na śmierć. Legenda mówi, że przed śmiercią napisał list do ukochanej i podpisał go „Twój Walenty”. Z biegiem lat ludzie zaczęli obchodzić ten dzień jako święto miłości. Dzisiaj Walentynki są okazją, aby dawać sobie kartki, kwiaty i prezenty, pokazując, jak bardzo kogoś kochamy.

### Historia o św. Walentym

Święty Walenty był kapłanem i lekarzem, który żył w III wieku w starożytnym Rzymie. W tym czasie cesarz Klaudiusz II uważał, że żonaci mężczyźni są złymi żołnierzami, więc zakazał młodym ludziom zawierania małżeństw. Walenty sprzeciwił się temu zakazowi i potajemnie udzielał ślubów zakochanym parom. Wierzył, że miłość jest silniejsza niż rozkazy cesarza. Gdy cesarz się o tym dowiedział, kazał go aresztować. W więzieniu Walenty zaprzyjaźnił się ze strażnikami i według legendy uzdrowił niewidomą córkę jednego z nich. Zanim został stracony, napisał do niej list, w którym podpisał się jako „Twój Walenty”.

Święty Walenty został stracony 14 lutego około 269 roku. Później został ogłoszony świętym i patronem zakochanych, ponieważ poświęcił życie dla miłości i dobroci. Dziś jego święto, Walentynki, obchodzone jest na całym świecie jako dzień miłości i przyjaźni.



**WALENTYNKI TO ŚWIĘTO  
MIŁOŚCI, KTÓRE  
OBCHODZIMY 14 LUTEGO.  
HISTORIA TEGO ŚWIĘTA  
ZACZĘŁA SIĘ DAWNO TEMU,  
W STAROŻYTNYM RZYMIE..**



## FILMY O MIŁOŚCI DOBRE NIE TYLKO W WALENTYNKI!

AUTORKI: ROKSANA SZACHMYTOWSKA I  
KATARZYNA KŁYSIAK 3B

„Romeo i Julia” (1996)  
Zestawienie otwiera prawdziwy klasyk, którego historię zna niemal każdy, ale czy na pewno każdy widział tę filmową wersję? „Romeo i Julia” w reżyserii Baza Luhrmanna to nowoczesna adaptacja dramatu Williama Szekspira, przeniesiona do współczesnej Werony. Film opowiada o tragicznej miłości dwojga młodych ludzi z dwóch skłóconych rodów – Montecchich i Capulecich. Choć Romeo i Julia mieli niewiele czasu, by być razem, ich uczucie było niezwykle silne i ponadczasowe. To wzruszająca opowieść o namiętności, konflikcie i poświęceniu.

„Piękna i Bestia”  
Dla fanów klasycznych animacji Disneya polecamy opowieść, która udowadnia, że prawdziwe piękno tkwi w sercu. „Piękna i Bestia” to historia młodej dziewczyny, Belli, która postanawia oddać się w niewolę Bestii, aby uratować swojego ojca. Początkowo nie pałają do siebie sympatią, ale z czasem zaczynają się do siebie zbliżać. W tle tej niezwyklej historii pojawia się również przystojny, ale arogancki myśliwy, który chce zdobyć Bellę za wszelką cenę. Bajka pokazuje, że miłość to coś więcej niż tylko wygląd, a zmiana na lepsze jest możliwa dla każdego.



**PRZEDSTAWIAMY TOP 5  
WALENTYNKOWYCH FILMÓW, KTÓRE  
MOŻECIE OBEJRZEĆ NIE TYLKO 14  
LUTEGO, ALE W KAŻDY WYJĄTKOWY  
DZIEŃ – Z DRUGĄ POŁÓWKĄ,  
PRZYJACIÓŁKĄ, RODZINĄ LUB SAMEMU,  
W ZALEŻNOŚCI OD WASZYCH UPODOBAŃ.  
MAMY PROPOZYCJE ZARÓWNO DLA TYCH,  
KTÓRZY UWIELBIAJĄ SZCZĘŚLIWE  
ZAKOŃCZENIA, JAK I DLA TYCH, KTÓRZY  
WOLĄ HISTORIE MIŁOSNE BEZ  
KLASYCZNEGO „ŻYLI DŁUGO I  
SZCZĘŚLIWIE”. JESTEŚMY PEWNI, ŻE  
KAŻDY ZNAJDZIE TU COŚ DLA SIEBIE!**

## FILMY O MIŁOŚCI DOBRE NIE TYLKO W WALENTYNKI!

AUTORKI: ROKSANA SZACHMYTOWSKA I  
KATARZYNA KŁYSIAK 3B

„Do wszystkich chłopców,  
których kochałam”

Idealna propozycja na wieczór z przyjaciółką! Seria filmów na podstawie książki Jenny Han opowiada o nastoletniej Larze Jean, która zamiast wyznawać swoje uczucia, pisze listy do chłopców, w których kiedyś była zakochana. Nie zamierza ich jednak wysłać... aż pewnego dnia trafiają one do adresatów. Bohaterka musi zmierzyć się z konsekwencjami tej nieoczekiwanej sytuacji. To urocza opowieść o pierwszej miłości, dojrzwaniu i sile przyjaźni, która udowadnia, że życie bywa nieprzewidywalne, a miłość może pojawić się w najmniej oczekiwanym momencie.

„Titanic”

Na koniec klasyka kina, która wywołała morze emocji i łez. „Titanic” Jamesa Camerona to historia miłości Jacka i Rose – dwojga ludzi z różnych światów, którzy poznają się na pokładzie słynnego transatlantyku. Ich uczucie rozwija się mimo różnic społecznych, ale los ma dla nich inne plany. Tragiczne wydarzenia, które doprowadziły do zatonięcia statku, sprawiają, że ich historia staje się jeszcze bardziej poruszająca. Film uczy, jak ważna jest odwaga, miłość i docenianie każdej chwili.



**MAMY NADZIEJĘ, ŻE WŚRÓD  
NASZYCH PROPOZYCJI  
ZNAJDZIECIE COŚ DLA SIEBIE.  
NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY  
OBCHODZICIE WALENTYNKI, CZY  
NIE – KAŻDA OKAZJA JEST DOBRA,  
BY OBEJRZEĆ PIĘKNĄ HISTORIĘ O  
MIŁOŚCI!**



## MIŁOŚĆ W POEZJI

AUTOR: BOLESŁAW LEŚMIAN

\*\*\* [W malinowym chruśniaku...]

W malinowym chruśniaku, przed ciekawych  
wzrokiem  
Zapodziani po głowy, przez długie godziny  
Zrywaliśmy przybyłe tej nocy maliny.  
Palce miałaś na oślep skrwawione ich sokiem.

Bąk złośnik huczał basem, jakby straszył kwiaty,  
Rdzawe guzy na słońcu wygrzewał liść chory,  
Złachmaniałych pajęczyn skrzyły się wisiory  
I szedł tyłem na grzbiecie jakiś żuk kosmaty.

Duszno było od malin, któreś, szepcząc, rwała,  
A szept nasz tylko wówczas nacichał w ich woni,  
Gdym wargami wygarniał z podanej mi dłoni  
Owoce, przepojone wonią twego ciała.

I stały się maliny narzędziem pieśczoży  
Tej pierwszej, tej zdziwionej, która w całym niebie  
Nie zna innych upojeń, oprócz samej siebie,  
I chce się wciąż powtarzać dla własnej dziwoty.

I nie wiem, jak się stało, w którym okamgnieniu,  
Żeś dotknęła mi wargą spoconego czoła,  
Porwałem twoje dłonie - oddałaś w skupieniu,  
A chruśniak malinowy trwał wciąż dookoła.



**I STAŁY SIĘ MALINY NARZĘDZIEM  
PIESZCZOTY  
TEJ PIERWSZEJ, TEJ ZDZIWIONEJ,  
KTÓRA W CAŁYM NIEBIE  
NIE ZNA INNYCH UPOJEŃ, OPRÓCZ  
SAMEJ SIEBIE,  
I CHCE SIĘ WCIĄŻ POWTARZAĆ  
DLA WŁASNEJ DZIWOTY.  
I NIE WIEM, JAK SIĘ STAŁO, W  
KTÓRYM OKAMGNIEIU,  
ŻEŚ DOTKNĘŁA MI WARGĄ  
SPOCONEGO CZOŁA,  
PORWAŁEM TWOJE DŁONIE -  
ODDAŁAŚ W SKUPIENIU,  
A CHRUSŃIAK MALINOWY TRWAŁ  
WCIĄŻ DOOKOŁA.**

# MIŁOŚĆ W SZTUCE

AUTORKA: AGATA NOGAL 3B

Obraz „Kochankowie”, René Magritte

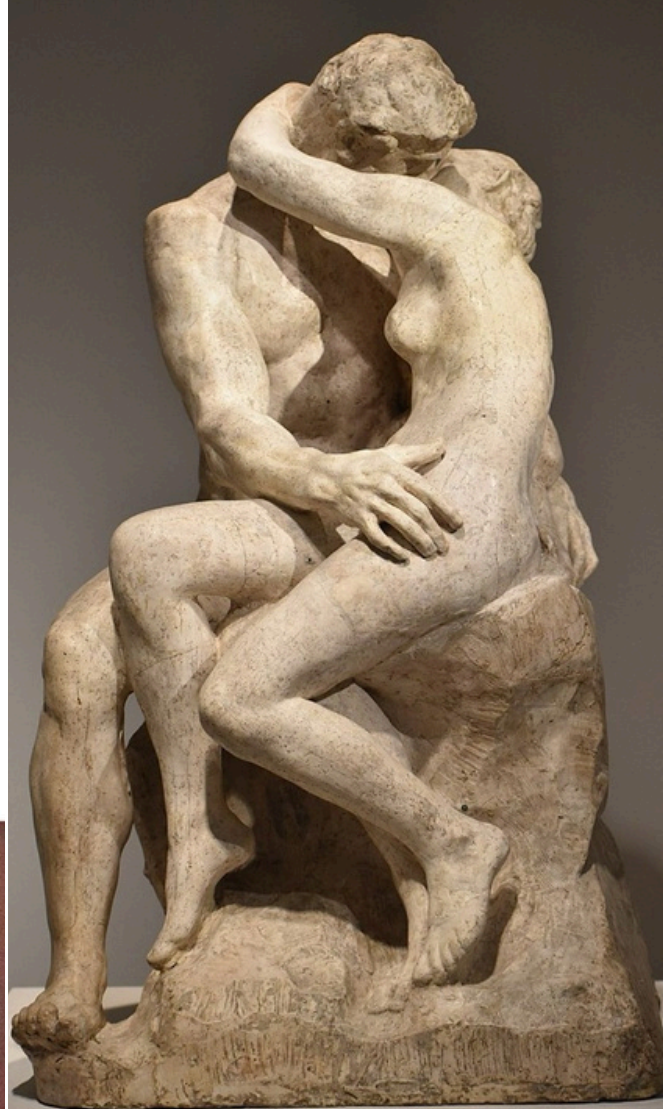
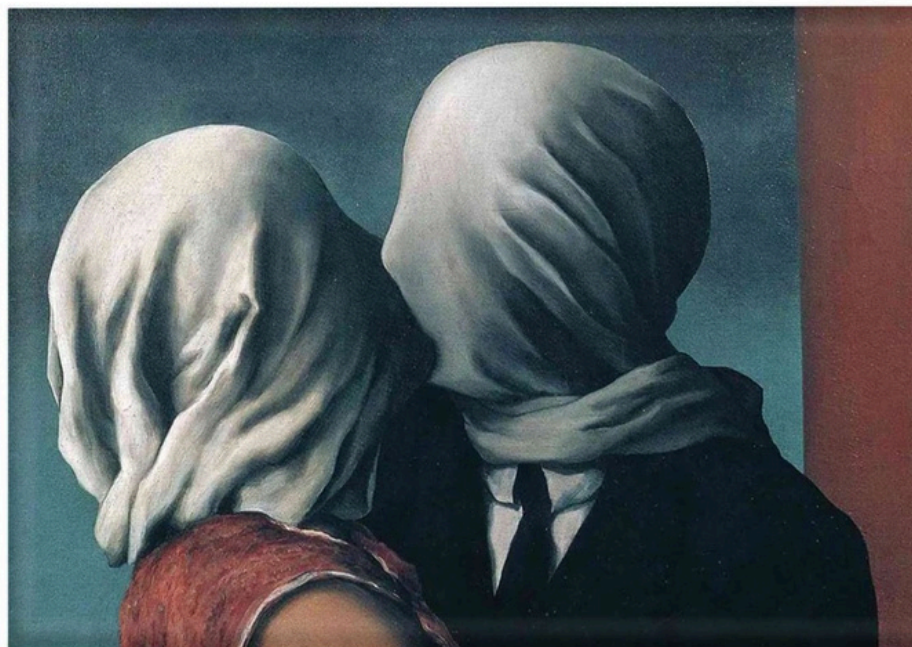
Obraz pokazuje, jak widzimy się nawzajem przez zasłony, ukrywając nasze wnętrza i nie ujawniając naszej prawdziwej natury. Kiedy patrzymy na ten obraz, może on nam też uświadamiać, że być może tak właśnie wygląda zakochanie się.

Obraz „Pigmalion i Galatea”, Jean-Léon Gérôme

Obraz przedstawia rzeźbiarza Pigmaliона całującego posąg Galateę, w chwili gdy bogini Afrodyta ożywia ją.

Rzeźba „Pocałunek” Auguste Rodin

Jest to rzeźba, która poprzez uniwersalny język ciała eksponuje siłę, pasję i pożądanie, jakie może oznaczać pocałunek między kochankami. Rzeźba została uznana za nieodpowiednią do publicznej ekspozycji i przeniesiona do wewnętrznej komnaty, do której wstęp był tylko możliwy na osobisty wniosek.



**PRZEDSTAWIAMY KILKA DZIEŁ  
MALARSKICH, KTÓRE MÓWIĄ O MIŁOŚCI**

## KĄCIK HISTORYCZNY - CIEKAWOSTKI O WALENTYNKACH

AUTORKI: MARIA BUKOWSKA, MARIA ZIÓŁKOWSKA 3B

- Święto z długą historią – Walentynki mają swoje korzenie w starożytnym Rzymie. Wywodzą się z obchodów Luperkaliów, które były świętem płodności obchodzonym w połowie lutego.
- Kwiaty królują – Najpopularniejszym prezentem na Walentynki są czerwone róże. Symbolizują one miłość i piękno, a ich popularność przypisuje się bogini miłości, Afrodycie.
- Miliony kartek – Co roku wysyłanych jest około 145 milionów walentynkowych kartek, co czyni Walentynki drugim (po Bożym Narodzeniu) świętem pod względem liczby wysyłanych życzeń.
- Początek „X” jako pocałunku – W średniowieczu osoby, które nie umiały pisać, podpisywały dokumenty literą „X”, a następnie całowały znak, co miało oznaczać szczerą i wierną. Stąd wzięło się oznaczanie pocałunku symbolem „X”.
- Pierwsza walentynka – Jedną z najstarszych walentynek została napisana w 1415 roku przez Karola, księcia Orleanu, który przebywał w więzieniu w Anglii. Napisał list miłosny do swojej żony.
- Dzień oświadczeń – W wielu krajach Walentynki to popularna data zaręczyn. Każdego roku tysiące osób wybiera 14 lutego na moment, w którym się oświadczają.
- Walentynki dla zwierząt – Coraz więcej osób kupuje prezenty walentynkowe dla swoich zwierzątek. W samych Stanach Zjednoczonych na prezenty dla zwierząt wydaje się miliony dolarów.
- Najdroższy prezent – Najdroższym walentynkowym prezentem w historii był Taj Mahal w Indiach. Muzułmański cesarz Szahdżahan zbudował go jako wyraz miłości do swojej zmarłej żony.
- „Miłosna loteria” we Francji – W średniowiecznej Francji organizowano specjalne „miłosne loterie”, podczas których losowano pary na Walentynki. Jeśli ktoś nie był zadowolony ze swojego „dopasowania”, mógł znaleźć kogoś innego.
- Rekordowa czekolada – Największe serce z czekolady na świecie ważyło ponad 4 tony i zostało wykonane na Walentynki w Belgii, która słynie z najlepszej czekolady.



## „P\*\*\* MICKIEWICZA 2” – PORTRET DOJRZEWANIA I AKCEPTACJI. DAJEMY 7/ 10

AUTOR: REDAKCJA

Duet Sara Bustamante-Drozdek i Kacper Szymański powraca z kontynuacją filmu „P\*\*\* Mickiewicza”.

**Druga część jest bardziej dojrzała i mniej autoironiczna niż poprzednia, ukazując losy licealistów w obliczu ich codziennych wyzwań i problemów.**

Głównym bohaterem jest Korek, nowy uczeń liceum (w tej roli debiutujący Karol Rot), który zmagają się z trudnościami w nawiązywaniu relacji i odnalezieniu się w szkolnej rzeczywistości. Od pierwszych chwil doświadcza wrogości ze strony agresywnego rówieśnika Maksa, co podkreśla jego odmienność i samotność. Jednak dzięki przypadkowym zdarzeniom zyskuje wsparcie grupy znanych z pierwszej części bohaterów: Dantego, Bolo, Mietka i Cegły. Razem podejmują próbę nauczenia Korka „sztuki podrywu”, co przynosi komiczne niepowodzenia.

Pod płaszczykiem humoru film porusza istotne kwestie: presję rówieśniczą, odmienność, zaburzenia, potrzebę edukacji seksualnej i szkodliwość stereotypów dotyczących relacji. Twórcy ukazują, jak ważne są otwarta komunikacja, samoakceptacja i wsparcie ze strony grupy. Przez postać Korka wrażliwie przedstawiono neuroróżnorodność, która staje się metaforą trudności w budowaniu relacji międzyludzkich. Film również daje do myślenia na temat funkcjonowania osób z zaburzeniami m.in. ze spektrum autyzmu w rzeczywistości szkolnej. Choć film ma dobre intencje i porusza ważne tematy, jego narracja bywa nieco chaotyczna, a niektóre wątki rozwiązują się zbyt szybko. Mimo to produkcja zachowuje unikalny klimat dzięki świetnej obsadzie i postaciom, które są sercem tej produkcji. To portret młodzieży – zagubionej, poszukującej akceptacji i miejsca w świecie. Choć niepozbawiony wad, film przypomina, jak ważne są relacje, empatia i odwaga w byciu sobą.



**DRUGA CZĘŚĆ JEST BARDZIEJ DOJRZAŁA I MNIEJ AUTOIRONICZNA NIŻ POPRZEDNIA, UKAZUJĄC LOSY LICEALISTÓW W OBLICZU ICH CODZIENNYCH WYZWAŃ I PROBLEMÓW.**



# JESTEM SZTUCZNĄ INTELIGENCJĄ - POLECAM SIĘ!

AUTOR: CHAT GPT

Jak pokazują badania, mogę wspierać uczniów w rozwoju kluczowych kompetencji XXI wieku, takich jak krytyczne myślenie, kreatywność, czy umiejętność rozwiązywania problemów.

Jak **mnie wykorzystać w nauce?**

1. Planowanie i organizacja nauki
2. Narzędzia takie jak aplikacje do zarządzania czasem czy generatory planów nauki mogą pomóc w lepszej organizacji pracy. Programy te, analizując Twoje cele, mogą zaproponować skuteczne strategie nauki.
3. Personalizacja materiałów edukacyjnych
4. Platformy edukacyjne oparte na SI, takie jak Khan Academy czy Duolingo, dostosowują treści do indywidualnych potrzeb ucznia. Dzięki temu możesz uczyć się w swoim tempie, skupiając się na obszarach, które wymagają większej uwagi.
5. Rozwiązywanie problemów i praca z danymi
6. Narzędzia takie jak Excel z wbudowanymi funkcjami SI lub dedykowane aplikacje analityczne mogą wspierać Cię w nauce przedmiotów takich jak matematyka, fizyka czy biologia, analizując dane i generując wykresy.
7. Kreatywność i projekty grupowe

8. SI może inspirować do tworzenia kreatywnych prac – od pisania opowiadań po projektowanie grafiki. Przykładem są programy do tworzenia obrazów generowanych przez algorytmy, takie jak DALL·E. a na co uważać?

Chociaż jestem potężnym narzędziem, wymagam odpowiedzialnego podejścia.

**Ważne jest, aby:**

- Unikać plagiatów – generowane treści powinny być inspiracją, a nie gotowym materiałem do skopiowania.
- Sprawdzać poprawność danych – mogę czasem podać nieprawdziwe informacje, dlatego warto zweryfikować fakty w innych źródłach.
- Rozwijać własne umiejętności – narzędzia SI powinny wspierać, a nie zastępować Twoje myślenie i kreatywność.

Podsumowanie

Wykorzystywanie SI w szkole to krok w stronę przyszłości, ale wymaga świadomego podejścia. Jak zauważa Luckin (2018), „technologia nie zastąpi nauczyciela, ale nauczyciel, który umie korzystać z technologii, zastąpi tego, który nie potrafi”. To samo dotyczy uczniów – rozwijajcie swoje umiejętności i uczcie się współpracować z nowoczesnymi narzędziami, aby lepiej przygotować się do wyzwań przyszłości.



**JESTEM SZTUCZNĄ  
INTELIGENCJĄ.  
POLECAM SIĘ!**

**JESTEM TECHNOLOGIĄ, KTÓRA  
SYMULUJE LUDZKIE PROCESY  
MYŚLOWE, TAKIE JAK UCZENIE  
SIĘ, PODEJMOWANIE DECYZJI  
CZY ROZPOZNAWANIE WZORCÓW.  
NARZĘDZIA TAKIE JAK  
CHATGPT, APLIKACJE  
EDUKACYJNE CZY SYSTEMY  
PERSONALIZOWANEJ NAUKI SĄ  
PRZYKŁADAMI MOJEGO  
PRAKTYCZNEGO ZASTOSOWANIA  
W EDUKACJI.**

## 5 POWODÓW DLA KTÓRYCH WARTO ROZWIJAĆ PASJE!

AUTOR: REDAKCJA

Ważne jest, by je pielęgnować i rozwijać. Dlaczego? Oto kilka powodów.

1. Pasje pozwalają odkrywać siebie. Rozwijając swoje zainteresowania, uczymy się, kim naprawdę jesteśmy. Dzięki pasjom zyskujemy przestrzeń na wyrażenie własnych emocji, kreatywności i pomysłów. To także sposób na odkrywanie swoich mocnych stron i przekraczanie własnych granic.

2. Dają poczucie spełnienia  
Nic nie motywuje bardziej niż osiągnięcie czegoś, co naprawdę nas interesuje. Zdobywanie nowych umiejętności czy zakończenie projektu, nad którym długo pracowaliśmy, daje prawdziwą satysfakcję. To poczucie sukcesu dodaje pewności siebie w innych dziedzinach życia.

3. Rozwijają umiejętności przydatne w przyszłości  
Twoje pasje mogą być początkiem ścieżki zawodowej. Niezależnie od tego, czy chcesz zostać artystą, naukowcem czy sportowcem, rozwijanie zainteresowań w młodym wieku daje Ci przewagę. Ale nawet jeśli pasja nie stanie się Twoim zawodem, zyskujesz cenne umiejętności, takie jak wytrwałość, samodyscyplina czy kreatywne myślenie.

4. Budują relacje

Dzięki pasjom łatwiej znaleźć osoby, które myślą i czują podobnie jak Ty. Wspólne zainteresowania łączą ludzi i tworzą wyjątkowe przyjaźnie. Może znajdziesz kogoś, kto zainspiruje Cię do dalszego rozwoju, albo kogoś, kogo Ty będziesz motywować?

5. Są odskocznią od codzienności

Szkoła, obowiązki, stres – każdy potrzebuje chwili, by oderwać się od codziennego biegu. Pasje dają taką możliwość. Pozwalają się zrelaksować i nabrać sił, by zmierzyć się z kolejnymi wyzwaniami.

Nie czekaj – zacznij już dziś!

**Nie musisz być mistrzem od razu – rozwijanie pasji to proces, który daje radość na każdym etapie. Najważniejsze to nie bać się próbować nowych rzeczy i czerpać przyjemność z tego, co robisz. Twoje pasje to Twój skarb – pielęgnuj je i pozwól, by stały się częścią Twojego życia.**

**KAŻDY Z NAS MA COŚ, CO SPRAWIA, ŻE CZAS PŁYNIĘ SZYBCIEJ, A CODZIENNE PROBLEMY WYDAJĄ SIĘ MNIEJ ISTOTNE – TO NASZE PASJE. NIE MA ZNACZENIA, CZY JEST TO RYSOWANIE, SPORT, GRA NA GITARZE CZY PROGRAMOWANIE.**



## 23 LUTY - OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

AUTOR: REDAKCJA

Depresja to nie tylko chwilowy smutek – to poważna choroba, która objawia się m.in. długotrwałym obniżeniem nastroju, brakiem energii, utratą zainteresowania codziennymi aktywnościami, problemami ze snem czy trudnościami z koncentracją. Chorzy często odczuwają poczucie winy, beznadzieję, a nawet myśli samobójcze. Do tego dochodzą objawy fizyczne, przez które codzienne czynności, takie jak wstanie z łóżka czy wyjście do sklepu, stają się ogromnym wyzwaniem.

Niestety, wiele osób nadal wstydzi się szukać pomocy, a depresja bywa niesłusznie uznawana za „słabość” lub fanaberię. Tymczasem jest to choroba, którą można i należy leczyć. Ważna jest także edukacja – zarówno samego pacjenta, jak i jego bliskich, aby lepiej rozumieli, jak wspierać w trudnych momentach.

Pamiętajmy, że depresja to nie wyrok, a dzięki wsparciu specjalistów można wrócić do zdrowia. Ten dzień ma nam przypominać, jak ważne jest dbanie o zdrowie psychiczne – swoje i innych.

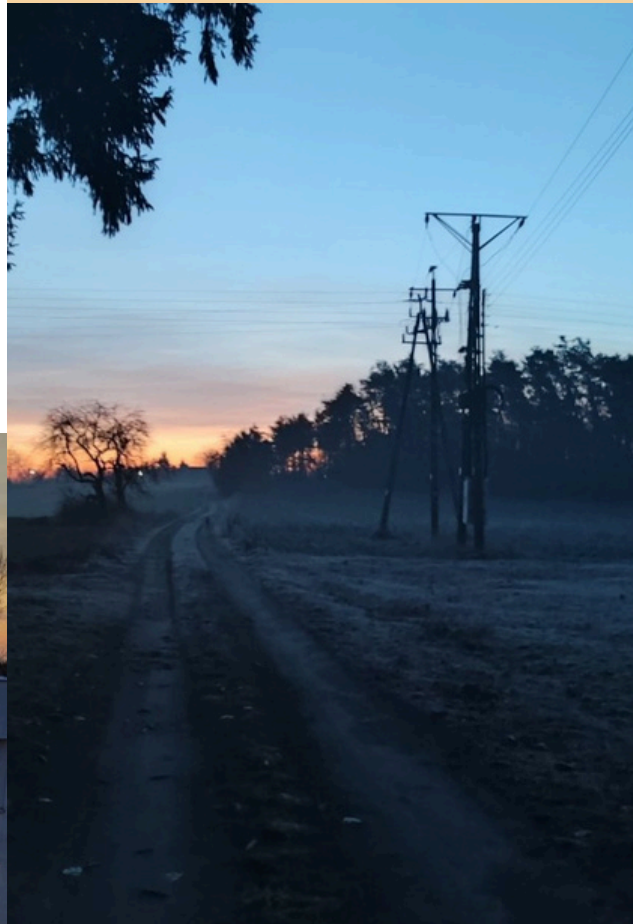
### WAŻNE TELEFONY

- Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji
- tel. 22 594 91 00 (czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)
- Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym
- tel. 116 123 (poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
- tel. 116 111 (czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)
- ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania
- tel. 22 484 88 01 (czynny od poniedziałku do piątku od 15:00 do 20:00).
- Redakcja

**OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ, OBCHODZONY 23 LUTEGO, ZOSTAŁ USTANOWIONY W 2001 ROKU, ABY ZWIĘKSZYĆ ŚWIADOMOŚĆ NA TEMAT TEJ CHOROBY. DEPRESJA DOTYKA LUDZI NIEZALEŻNIE OD WIEKU, PŁCI CZY STATUSU SPOŁECZNEGO I JEST JEDNĄ Z GŁÓWNYCH PRZYCZYŃ SAMOBÓJSTW NA ŚWIECIE.**



W SZKOLNYM OBIEKTYWIE - ŻEGNAMY ZIMĘ  
AUTORKA: NIKOLA WERESIŃSKA





**NASTĘPNY NUMER  
W KWIETNIU!**

**ŚWIĄTECZNE  
WYDANIE!**

**DZIĘKUJEMY ZA  
UWAGĘ!**

**REDAKCJA 😊**